

Para Todos
Guía del instructor
DVD 1—Capítulo 3
SALUD MENTAL

Estimados Instructores:

Este capítulo tiene como propósito ofrecer información acerca de la salud mental, de reconocer los síntomas y aprender como prevenir los problemas de salud mental en la familia.

Los Objetivos de este Capítulo son:

- Reconocer los problemas más comunes de salud mental que afectan a nuestras familias.
- Ayudar a los padres a observar los síntomas que indiquen problemas de salud mental.
- Ayudar a los padres a promover la salud mental.
- Ayudar a los padres a buscar ayuda para los problemas de la salud mental.

Invitados Sugeridos:

Para tratar este tema y complementar la presentación, el instructor podría invitar a expertos de la comunidad, como por ejemplo:

- Consejeros de la escuela
- Profesional de la salud mental
- Miembro de la comunidad religiosa/espiritual
- Trabajadora social
- Promotor de salud mental.

VIDEO PARTE I

Conceptos Principales:

En la primera parte del video se presentan los siguientes conceptos:

1. La salud mental es algo que nos afecta a todos.
2. A veces se nos hace difícil hablar acerca de los problemas mentales y por lo tanto, es difícil buscar o aceptar ayuda de un profesional.
3. Los problemas de salud mental pueden ser tan o más serios que otras enfermedades físicas y afectan tanto a los jóvenes como a los adultos.

4. Otra razón por la cual no acudimos a clínicas de salud mental ni buscamos tratamiento, es por la falta de seguro médico y el bajo nivel económico para enfrentar estos gastos.

Es muy importante que los participantes entiendan que:

- Si los problemas de salud mental son ignorados pueden escalar y tener consecuencias graves.
- A uno de cada cinco jóvenes se les diagnostica problemas de salud mental y desafortunadamente, la mayoría no recibe ayuda profesional. (Mental Health: A Report of the Surgeon General, 1999).
- Esta ayuda es muy beneficiosa y efectiva si se busca atención profesional inmediatamente.
- Los problemas de salud mental pueden llevar al consumo de drogas o alcohol.

PAUSA PARA CONVERSAR #5

En esta pausa a los participantes se les plantean las siguientes preguntas:

1. ¿Por qué se nos hace difícil reconocer los problemas de salud mental en nuestras familias?
2. ¿De qué manera los problemas de salud mental afectan a los latinos?
3. ¿Usted piensa que los problemas de salud mental se pueden solucionar?

Es importante que las respuestas incluyan:

1. No acostumbramos a hablar de estos problemas ni menos lo compartimos con personas fuera de la familia. Muchas veces, no tenemos la información suficiente para entender estos asuntos.
2. Los problemas de salud mental implican que el individuo se sienta triste, ansioso, agotado, inútil, y desesperado. Debido a estos estados de ánimo negativos las personas tienden a darse por vencidos y se aíslan. Las personas que sufren de trastornos de salud mental son más propensas a entrometerse en actividades de alto riesgo como el uso de drogas ilícitas.
3. La mayoría de los problemas mentales—inclusive los más graves—pueden ser apropiadamente tratados con la ayuda de un profesional. Déjele saber a su doctor sus preocupaciones y pídale una recomendación para visitar a un profesional de la salud mental.

VIDEO PARTE II

Conceptos Principales:

En esta sección los puntos importantes son:

1. Las causas de los problemas de salud mental.
2. La ansiedad y sus causas.
3. La depresión, sus causas, y la diferencia entre la tristeza y la depresión clínica.

PAUSA PARA CONVERSAR #6

En esta pausa a los participantes se les plantean las siguientes preguntas:

- ¿Cómo podemos saber si nuestro hijo está triste o si sufre de ansiedad o depresión clínica?

VIDEO PARTE III

Conceptos Principales:

En esta sección los puntos importantes son:

1. El problema de suicidio en la comunidad latina y los jóvenes.
2. La importancia del apoyo familiar para enfrentar estos problemas.
3. Los factores que causan el suicidio y como identificar si nuestros hijos están pensando en suicidarse.

Nota para el instructor—A los participantes se les recomienda dar amplia información acerca de los programas y lugares donde se puede obtener ayuda.

Dramatización: Mi Barrio

En esta dramatización, vemos a un padre que busca ayuda de una promotora de salud, pues le preocupa el comportamiento de su hija de 15 años de edad. Aparentemente, la joven está sufriendo de depresión y su padre—aunque no lo sabe—sospecha que algo serio pasa. Aquí se ofrecen algunas señales de depresión como: las malas notas, llorar constantemente, aislarse de los amigos y descuidar su apariencia. El padre está preocupado pero, no sabe que hacer.

Ella enfatiza que le ofrece una evaluación médica e insiste que cualquier ayuda médica es confidencial y que lo más importante es buscar ayuda, inmediatamente, antes que el problema empeore.

PAUSA PARA CONVERSAR #7

En esta pausa a los participantes se les plantean las siguientes preguntas:

1. ¿Qué les pareció la dramatización?
1. ¿Qué otras alternativas tenía el padre?
2. ¿Qué podemos hacer si sospechamos que nuestros hijos están contemplando el suicidio?
3. Hablemos acerca de algunos recursos y programas de nuestra comunidad que prestan ayuda para problemas de salud mental.

VIDEO PARTE IV - CONCLUSIÓN

Conceptos Principales:

En esta sección se habla acerca de los siguientes puntos importantes:

1. Problemas de atención y aprendizaje en la escuela como la hiperactividad. Se habla acerca de las causas y algunas maneras de enfrentar estos problemas.
2. Problemas alimenticios como la anorexia, la bulimia y la obesidad, sus causas y como podemos enfrentar estas situaciones.
3. Problemas de conducta y comportamiento que pueden escalar y convertirse en vandalismo, actividades ante-sociales y la violencia.
4. Enfatizar que 8 de cada 10 pacientes con problemas de salud mental y que reciben ayuda profesional se reincorporan exitosamente a la comunidad.

Actividades Optativas:

Podemos ahora pasar a algunas de las actividades sugeridas que no están en el video.

Si quisiera decirnos cómo fue la actividad con su grupo o sugerir ideas para otras actividades, favor de contactar a webmaster@hablemos.samhsa.gov.

Nota para el Instructor—Entregue una lista de recursos locales. Idealmente, la lista debería incluir teléfonos, horarios, y lo más importante si existen servicios en español.

- Para encontrar un centro de rehabilitación cerca de su casa visite <http://findtreatment.samhsa.gov> o llame al 1-800-729-6686 y pida por un telefonista bilingüe.
- Para encontrar un centro de salud mental cerca de su casa visite <http://www.mentalhealth.samhsa.gov/databases/> o llama al 1-800-789-2647.

- Para encontrar un centro de prevención de suicidio cerca de su casa llame la Red de Prevención de Suicidio 1-800-273-TALK (Gratis).

ACTIVIDAD #1: Buscando Ayuda

Objetivo: Aumentar el nivel de confianza de los participantes para discutir temas de salud mental.

- **Pida** a los participantes que mencionen las razones que impiden que algunas familias no busquen ayuda para los problemas de salud mental.
- **Haga** una lista de todas las ideas.

Sugerimos algunas respuestas:

1. Temen de lo que puedan decir o pensar los demás.
 2. Desconocen el costo de los tratamientos.
 3. No tienen seguro médico.
 4. No tienen suficiente información.
 5. Piensan que pueden y deben enfrentar estos problemas solos.
- **Pida** a los participantes que ofrezcan ideas de cómo podemos superar estas barreras y buscar ayuda para problemas de salud mental.
 - **Haga** una lista de todas las ideas.

Sugerimos algunas respuestas:

1. Informarse acerca de los temas y ayuda disponible.
 2. Hablar con familias que han experimentado problemas de salud mental.
 3. Pedirle ayuda a una amiga o un amigo confiado.
- Entregue a los participantes una lista con recursos locales de fácil acceso. Idealmente, la lista debería incluir direcciones, números de teléfonos, horarios y lo más importante; si ofrecen servicios en español.
 - Para encontrar un centro de rehabilitación cerca de su casa visite <http://findtreatment.samhsa.gov> o llame al 1-800-729-6686 y pida por un telefonista bilingüe.
 - Para encontrar un centro de salud mental cerca de su casa visite <http://www.mentalhealth.samhsa.gov/databases/> o llama al 1-800-789-2647.
 - Para encontrar un centro de prevención de suicidio cerca de su casa llame la Red de Prevención de Suicidio 1-800-273-TALK (Gratis).

ACTIVIDAD #2: Ayuda para la Depresión

Objetivo: Entender mejor las señales de depresión.

- Pida a los participantes ideas que identifiquen los cambios que puede experimentar una persona que sufre de depresión.

Sugerimos algunos posible cambios:

- Cambios emocionales
 - Cambios de actividad
 - Cambios físicos
 - Cambios de pensamiento.
- **Enfatice** la importancia de buscar ayuda.
 - **Entregue a los participantes una lista con recursos locales de fácil acceso.** Idealmente, la lista debería incluir direcciones, números de teléfonos, horarios y lo más importante; si ofrecen servicios en español.
 - Para encontrar un centro de rehabilitación cerca de su casa visita <http://findtreatment.samhsa.gov> o llame al 1-800-729-6686 y pida por un telefonista bilingüe.
 - Para encontrar un centro de salud mental cerca de su casa visite <http://www.mentalhealth.samhsa.gov/databases/> o llama al 1-800-789-2647.
 - Para encontrar un centro de prevención de suicidio cerca de su casa llame la Red de Prevención de Suicidio 1-800-273-TALK (Gratis).
-
-